

アウトドア中の怪我・病気緊急手当て

アウトドア中の事故はできるだけ避けたいものですが、起きてしまったらすぐに対処するのが、被害を最小限に抑える方法です。
 ここではいざという時のための、応急処置方法をご紹介しますが、いずれも応急なので、速やかに病院に行くことをオススメします。

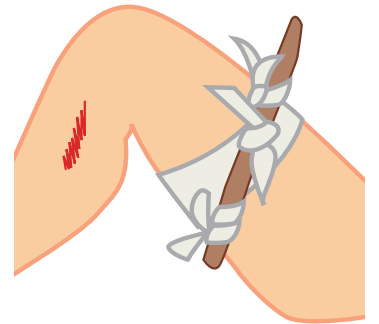
止血（直接圧迫止血法）

傷も浅く少量の出血なら、清潔なハンカチなどで傷口を直接圧迫する直接圧迫止血法をしましょう。
 なるべく傷口を心臓より高い位置に持って行ってください。



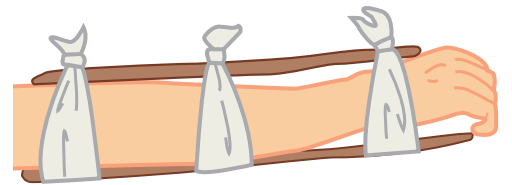
止血（止血帯を使う緊縛法）

直接圧迫止血法で止血できない場合は、止血帯を使用します。
 三角巾やバンダナのような布を5cmくらいの幅に折り、傷口より心臓に近い動脈部分をきつく縛ります。
 堅い木などを結び付け、出血が止まるまで固定します。
 長時間そのままにしておくと壊死してしまうので、20~40分くらいで弛め、再び止血を行ってください。



骨折

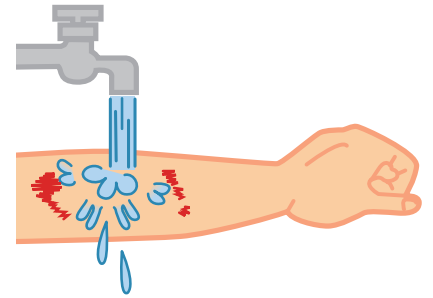
患部をそえ木で固定します。そえ木の長さは、患部の上下二つの間接の長さ分は必要です。
 そえ木は硬くて長さのあるものであれば利用できます。
 患部に布をあて両方からはさみ、包帯や紐で動かないように固定します。



やけど

やけどの場合、患部を水で1時間ほど冷やし、症状が変わっていなければ病院に行きましょう。

衣服が皮膚についているときは、衣類の上から水をかけて冷やします。しかし、この状況は重症なので、すぐ病院へ行きましょう。



日射病・熱射病

直射日光を長時間浴び、体内に熱がたまってしまう状態です。すぐに風通しのよい場所で寝かせ、衣類を弛め、扇いで風を送ります。意識が回復したら水分（とくにスポーツドリンクが有効）を多量にとらせ、安静にしておきます。

すぐに寝てしまうようなら重体。

大声で呼び眠らせないようにして、病院に連れて行きます。



ヒートロス・低体温症

水に濡れ、体温が急激に奪われ震えが起こることをヒートロスと言います。

症状が悪化すると体が動かなくなり、低体温症という非常に危険な状態になります。

もし水中に落ちた場合は、平泳ぎなどで体をゆっくり大きく動かし、血の循環を止めないことが重要です。陸に上がったなら素早く乾いた衣類に着替え、体を温めましょう。ただし、アルコールは厳禁です。



MEMO

あると便利なモノ

5円玉

5円玉の穴でトゲの刺さった部分を押しさえ、トゲ抜きで取り除くことができます。

携帯浄水器

きれいな水がでないとき、患部の洗浄に便利。

